

## SPOR SALONUNA GİDEN YETİŞKİMLERİN SOSYAL FİZİKİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### ORJİNAL ARAŞTIRMA

Ahmet ŞAHİN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi,  
Burdur

Sorumlu Yazar: Ahmet ŞAHİN

[hawkahmet@gmail.com](mailto:hawkahmet@gmail.com)

Orcid ID: [0000-0002-3975-3208](https://orcid.org/0000-0002-3975-3208)

### Öz

Bu araştırmanın amacı spor salonuna giden yetişkinlerin sosyal fiziki kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma tasarlandığı üzere Antalya ilinde bulunan ve aktif olarak egzersiz hayatına devam eden yetişkin bireyler oluşmaktadır. Araştırmaya 104 kadın, 100 erkek toplam 204 egzersiz katılımcısı olan yetişkin birey (Ort. Yaş= 27,27± 7,290) oluşturulmuştur. Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilen, Mülazimoğlu Ballı ve Asçı (2006) tarafından türk kültürüne uyarlaması gerçekleştirilen Sosyal fizik kaygı envanteri kullanılmıştır. Ayrıca Sporcuların Kişisel bilgileri Araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Bu araştırmada elde edilen verilerin analiz sürecinde veriler incelenerek normal dağılım gösterip göstermeme durumlarına göre araştırma desenine uygun olarak ve istatistiksel varsayımlar göz önüne alınarak (Alpar, 2010), bu araştırmada betimsel istatistik yöntemleri ile bağımsız örneklerde t-testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılacak olup, araştırmada anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, cinsiyet değişkeni açısından kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla sosyal fiziki kaygı düzeyine sahip oldukları sonucuna erişilmiştir.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.05.2018

Kabul Tarihi: 28.06.2018

Online Yayın Tarihi: 30.06.2018

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz; Sosyal Fiziki Kaygı

## INVESTIGATION OF SOCIAL PHYSICS ANXIETY LEVELS OF THE ADULTS TO GO THE SPORTS HALL

### ORIGINAL RESEARCH

Ahmet ŞAHİN

<sup>1</sup>Mehmet Akif Ersoy University,  
Burdur

Corresponding Author: Ahmet  
ŞAHİN

[hawkahmet@gmail.com](mailto:hawkahmet@gmail.com)

Orcid ID: [0000-0002-3975-3208](https://orcid.org/0000-0002-3975-3208)

### Abstract

The aim of this study was to investigate the social physical anxiety levels of adults attending the gym. The study consists of adult individuals in the province of Antalya, who are actively engaged in exercise. The study included (Ave.age= 27,27± 7,290) 104 female and 100 male adults and 204 adult participants. Social physics anxiety inventory, which was developed by Hart et al and adapted to Turkish culture by Mülazımoğlu Ballı and Asçı, was used. In addition, personal information of the athletes is collected through the 'Personal Information Form' created by the researcher. In the analysis of the data obtained in this study, data were analyzed and evaluated according to the research design according to the cases of normal distribution and by taking the statistical assumptions into consideration (Alpar, 2010). In this research, t-test methods were used in descriptive statistical methods and independent samples. The analysis will be done in SPSS package program and the level of significance was determined as  $p < 0.05$ . As a result of this study, it was concluded that female participants had more social physical anxiety than male participants in terms of gender variable.

### **Published Information**

Received Date: 01.05.2018

Accepted Date: 28.06.2018

Online Published Date: 30.06.2018

**Keywords:** Exercise; Social Physical Anxiety

## Giriş

Son yıllarda, kişinin kendi vücudundan duyduğu memnuniyet, dış görünüşü hakkındaki endişeleri gibi bedene ilişkin psikolojik özellikler ve bu psikolojik özelliklerin fiziksel etkinliğe katılım ile olan ilişkisi araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmaktadır (Mülazımoğlu Ballı & Aşçı, 2006).

Bireylerin başkalarının kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili olarak var olan veya var olduğu düşünülen negatif düşünceleri, toplumun ideal fizik anlayışının getirdiği baskılar onların fiziksel gelişimine katkı sağlayıp, kendi fiziksel görünüşleri hakkındaki olumsuz düşüncelerini azaltacak olan egzersizden uzaklaşabilmelerine neden olabilmektedir (Brunet & Sabiston, 2009). Fiziksel görünüşten memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünüşten dolayı karşılaşılabilecek olumsuz değerlendirmelere maruz kalmamak için fiziksel aktiviteye katılmama nedeni de olabilir. Dolayısıyla egzersiz ortamlarında SFK incelenmesi gereken psikolojik faktörlerden birisidir ve bu nedenle son yıllarda, fiziksel görünüşten duyulan kaygı spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar için popüler bir araştırma konusu olmuştur (Mülazımoğlu-Ballı, Kirazcı ve Aşçı, 2006).

Egzersiz alanında yapılan çalışmalar daha çok SFK ve egzersiz davranışı üzerine odaklanmıştır. Bu çalışmalardan bazıları SFK ile egzersize katılım arasında pozitif veya negatif ilişki bulunurken, bazıları ilişki bulmamışlardır. Bu tutarsız sonuçlar SFK ve egzersiz arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve depresyon gibi faktörlerin etkili olabileceği ihtimalini beraberinde getirmiştir (Tenebaum & Eklund, 2007). Örneğin; gençlerde SFK ile egzersize katılım arasında olumsuz bir ilişki bulunurken, yetişkinlerde herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Lantz, Hardy ve Ainsworth, 1997; Treasure, Lox ve Lawton, 1998). Bununla beraber egzersize katılan yetişkin kadınlarda SFK düzeyinin benlik sunumu ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Bir çalışmada orta ve yüksek düzeyde benlik sunumu düzeyine sahip yetişkin kadınlarda SFK ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif ilişki gözlenirken, düşük benlik sunumuna sahip olan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ile SFK düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır (Wininger, 2007).

Birçok araştırmacı, egzersize katılım ile SFK arasında yüksek düzeyde ilişki bulmuştur (Hausenblas & Fallon, 2006; Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004; Koca & Aşçı, 2006). Aşçı ve ark. (2006) SFK düzeyi yüksek olan bireylerin, SFK düzeyi düşük olan bireylerden

daha çok egzersiz yaptığını belirtmişlerdir. Buna karşın, Gökçe, İlker ve Orhan (2010), serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin SFK düzeylerini, serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayanlara göre daha düşük bulmuşlardır (Gökçe, İlker ve Orhan,2010). Diğer yandan Koca ve Asçı (2006) bireylerin egzersiz esnasında başkaları tarafından değerlendirilmekten korktukları için egzersizden kaçındığını ortaya koymuşlardır (Koca & Asçı,2006). Lantz ve Hardy (1997) da yüksek düzeyde SFK taşıyan insanların vücudu ön plana çıkaran egzersizlerden kaçındıklarını (onlar için faydalı olabilecek aerobik egzersizler dahil) ve zararlı yollarla fiziksel görünümünü değiştirmeye çalıştıklarını (hızlı kilo verdiren diyetler gibi) ifade etmişlerdir (Hart, Leary, ve Rejeski, 1989). Bu yaklaşımlara uygun olarak Frederick ve Morrison (1996) egzersiz yapmayanlar ve aşırı egzersiz yapanlarda yüksek düzeyde SFK gözlemlenmiştir (Frederick & Morrison, 1996).

Bu bulguların aksine son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar egzersize katılımın SFK ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir (Asçı, Tüzün ve Koca,2006; Mülazımoğlu-Ballı & Asçı,2004). SFK ile egzersiz davranışı arasındaki ilişkinin yönü hakkında bu çelişkili bilgiler göz önüne alındığında, beden algısının bu ilişkinin yönünü belirleyen çok önemli bir değişken olabileceği ileri sürülmektedir. Kendi bedeninden memnun olanlarda SFK egzersize yönelimde etkili olmayabileceği; kendi bedeninden memnun olma durumunda ise SFK ve egzersize yönelim arasındaki ilişkinin daha belirgin bir şekilde gözleneceği düşünülmektedir (Atalay ve Gençöz,2008). Benzer bir ilişki de beslenme davranışında görülmektedir. Sabiston ve ark., (2007), hem beslenmenin hem de egzersizin yüksek düzeyde SFK' yı kontrol etme ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Sabiston ve ark., 2007).

SFK ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda ayrıca egzersiz yapılan yer, egzersiz şekli, egzersiz sırasında giyilen kıyafet ve egzersize katılımdaki ısrar ve çeşitli psikolojik özellikler de araştırılmaktadır. Yapılan araştırmalar SFK düzeyi yüksek olanların kalabalık ortamlardan çok yalnız fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Spink,1992). Calogero (2004), ev gibi özel bir mekânda egzersiz yapmanın gerekli yalnızlığı sağladığını ve yüksek SFK'ya sahip olanların yaşadığı türden olumsuz değerlendirilme potansiyelini azalttığını ileri sürmüştür (Calogro,2004). Eklund ve Crawford (1994), SFK düzeyi yüksek olan bireylerin, başkalarıyla birlikte egzersize katılma oranının düşük ve başkalarının bulunduğu sosyal ortamlara girmekte isteksiz olduğunu ortaya koymuştur (Eklund & Crawford,1994). Crawford ve Eklund (1994) da üniversite öğrencisi olan

kadınlar arasında yaptığı bir çalışmada, fiziksel görünüşü vurgulayan ya da fiziksel görünüşü ön plana çıkarmayan egzersiz ortamlarının önemli derecede SFK ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Crawford& Eklund,1994). Brewer ve ark. (2004) ise yüksek SFK'lı bir egzersiz katılımcısının halka açık bir mekanda bir spor grubuna katıldığında çoğu zaman, sınıfın ya da cimmastik salonun en arkası gibi, fiziksel değerlendirilmelerin minimum olacağı bir yeri tercih ettiğini belirtmişlerdir (Brewer ve ark.,2004).

Hart ve ark. (1989) ve Ntoumanis (2005) tarafından yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha düşük SFK düzeyine sahip olmasına rağmen daha yüksek güdülenme ve fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu (Hart, Leary, ve Rejeski,1989) ve egzersiz davranış basamağının daha ileri safhalarında yer aldıkları belirtilmiştir (Fox & Corbin,1989; Motl & Conroy, 2001; Page & Fox,1997). Bu bulguların paralelinde SFK düzeyi yüksek olanların fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin düşük, SFK düzeyi düşük olanların ise fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Finkenber ve ark.,1998; Frederick ve Morrison , 1996; Lantz ve Hardy,1997). Bireyin egzersiz davranışının belirlenmesinde önemli bir rol oynayan SFK kavramının, egzersize katılım nedenlerinin ortaya konulmasında da etkili olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı spor salonuna giden yetişkinlerin sosyal fiziki kaygı düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

## **Yöntem**

### ***Araştırma Modeli***

Araştırmada tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2009).

Bu çalışmada, takım ve bireysel spor yapan sporcuların tutkunluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma tasarlandığı üzere Antalya ilinde bulunan ve aktif olarak egzersiz hayatına devam eden yetişkin bireyler oluşmaktadır. Araştırmaya 104 kadın, 100 erkek toplam 204 egzersiz katılımcısı olan yetişkin birey ( $Ort. \text{yaş} = 27,27 \pm 7,290$ ) oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Bu araştırmada, araştırma amacına uygun olarak Tutkunluk Ölçeği ve araştırmacı tarafından araştırma tasarımına uygun olarak hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

### ***Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE)***

Sosyal fizik kaygı düzeyinin belirlemek üzere Hart ve ark., (1989) tarafından geliştirilen envanter 12 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddeler besli ölçek (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen yanlış bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) kullanılarak cevaplandırılmaktadır ve ölçeğin toplam puanı 12-60 arasında değişmektedir.

Yapılan çalışmalar (Eklund ve ark., 1996), SFKE'nin fiziksel görünüm rahatlığı (kisinin fiziksel görünümü hakkında rahatsızlık duyması) ve olumsuz değerlendirilme beklentisi (fiziğinin baskaları tarafından olumsuz değerlendirileceği beklentisi) olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu ortaya koymuştur. Orijinal ölçeğin Türk popülasyonu için ilk geçerlik ve güvenilirlik çalışması Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı (2006) tarafından, 1005 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan temel bileşenler analizi sonucunda iki faktör yapısı bulunmuş ve envantere yer alan 12 maddenin 1005 öğrenci için envanterin %44.86'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Envanterin kriter geçerliğini test etmek için Sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hosnut olma puanları arasında hesaplanan korelasyon katsayısı (0.43 ile

0.57 arasında) SFK'nın kriter geçerliğini desteklemektedir. Envanterin test tekrar test korelasyon katsayısı tüm ölçek için kızlarda 0.88 ve erkeklerde 0.81 bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı, tüm ölçek için iki faktörlü yapıda "fiziksel görünüm rahatlığı" alt boyutunda 0.77, olumsuz değerlendirilme beklentisi alt boyutunda ise 0.69, tek faktörlü yapıda ise 0.80 olarak saptanmıştır (Mülazımoğlu Ballı ve Aşçı, 2006). Envanterin Türkçe formuna ait ikinci geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hagger ve ark. (2007) tarafından yapılmış ve Türk popülasyonu için 7 maddelik versiyonun daha geçerli olduğu tespit edilmiştir (Ek VI). Bu 7 maddeli SFKE'nin

(orijinal ölçekten 1, 5, 7, 8, 11 maddeleri hariç) uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur (CFI = .952, NNFI = .929; RMSEA = .06) ve faktör yükleri .42 ile .71 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirlik değerleri Türk örneklem grubu için .83 bulunurken (Hagger ve ark. 2007), çalışmamızda ölçeğin alpha katsayısı 0.74 bulunmuştur. Bu çalışmada envanterin 7 maddelik Türkçe versiyonu kullanılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu.**

Araştırmanın amacına ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, sporculara ilişkin demografik bilgiler elde etmek üzere, cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumuna ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Ölçek ve kişisel bilgi formu, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya katılan Antalya ilinde egzersiz katılımcısı olan yetişkinlere yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Bu çalışmada elde edilen verilerin analiz sürecinde veriler incelenerek normal dağılım gösterip göstermemeye durumlarına göre araştırma desenine uygun olarak ve istatistiksel varsayımlar göz önüne alınarak (Alpar, 2010), bu çalışmada betimsel istatistik yöntemleri ile bağımsız örneklerde t-testi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bağımsız örneklerde t- Test; Verilerin normal dağılım göstermesi koşuluna bağlı olarak normal dağılım gözlenmesi durumunda, sporcuların demografik değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşma durumunun ortaya konması amacı ile kullanılmıştır.

Analizler SPSS paket programında yapılacak olup, çalışmada anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.



**Tablo 1. Araştırma Verilerini Dağılımına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları**

	Sosyal Fiziki Kaygı
N	204
Normallik parametreleri	3,3501 ,60458
Kolmogorov-Smirnov Z	,754
P	,620

Kolmogorov-Smirnov test sonuçları incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği bu bağlamda da parametrik testlerin uygulanmasının uygun olacağı söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmanın amacına uygun olarak gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Spor salonlarına giden yetişkin bireylerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerine İlişkin T Testi Tablosu**

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Sosyal Fizik	Kadın	104	3,4896	,64849	3,450	0,001
Kaygı	Erkek	100	3,2050	,51987		

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından araştırmaya katılan bireylerin sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Spor salonlarına giden yetişkin bireylerin puan ortalamaları incelendiğinde kadın katılımcıların (ort.= 3,4896) erkek katılımcılardan (ort.= 3,2050) daha fazla sosyal fiziki kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir.



**Tablo 3. Medeni Durum Değişkeni Açısından Spor salonlarına giden yetişkin bireylerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerine İlişkin T Testi Tablosu**

	Medeni Durum	N	Ort.	S.s	t	p
Sosyal fiziki Kaygı	Evli	50	3,2633	,73989	-1,169	0,244
	Bekar	154	3,3782	,55352		

Tablo 3 incelendiğinde medeni durum değişkeni açısından araştırmaya katılan bireylerin sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4. Eğitim Durum Değişkeni Açısından Spor salonlarına giden yetişkin bireylerin Sosyal Fiziki Kaygı Düzeylerine İlişkin T Testi Tablosu**

	Eğitim	N	Ort.	S.s	t	p
Sosyal fiziki Kaygı	Üniversite	145	3,3626	,53662	0,446	0,656
	Lise	57	3,3202	,76259		

Tablo 3 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından araştırmaya katılan bireylerin sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmemiştir ( $p<0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma tasarlandığı üzere Antalya ilinde bulunan ve aktif olarak egzersiz hayatına devam eden yetişkin bireyler oluşmaktadır. Araştırmaya 104 kadın, 100 erkek toplam 204 egzersiz katılımcısı olan yetişkin birey (Ort. yaş =  $27,27 \pm 7,290$ ) oluşturmaktadır. Kolmogorov-Smirnov test sonuçları incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği bu bağlamda da parametrik testlerin uygulanmasının uygun olacağı söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmanın amacına uygun olarak gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından araştırmaya katılan bireylerin sosyal fiziki kaygı düzeyleri düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmiştir. Spor salonlarına giden yetişkin bireylerin puan ortalamaları incelendiğinde kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla sosyal fiziki kaygı düzeyine sahip oldukları görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde birçok araştırmacı tarafından elde edilen bulgular araştırmamızı destekler

niteliktedir (Berry ve Howe, 2004; Eklund, Kelley ve Wilson, 1997; Grieve ve diğ., 2006; Haase, Prapevessis ve Owens, 2002; Hart ve diğ., 1989; Kruisselbrink ve diğ. 2004; Martin ve Mack, 1996). İlgili alan yazında Taub ve Benson (1992) tarafından yapılan bir araştırmada kilo kontrolü ve yeme bozuklukları ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıklarına odaklanmış ve kadınların erkeklere nazaran kilolarıyla ilgili daha fazla endişe duydukları belirlenmiştir. Bu farkın temel nedeninin medya, aile ve toplumsal boyutta ideal olarak belirlenen beden tipine sahip olmak konusunda kadınların ideal bedeni yakalayamamasından kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla zayıf olma konusundaki bu kültürel baskı bayanları daha fazla etkiliyor olabilir. Davis (1992) de yaptığı çalışmasında zayıf olma konusundaki kültürel baskının sporcularda kilo almaya karşı güçlü bir nefrete neden olabileceğini belirtmiştir

Medeni durum ve Eğitim değişkeni açısından araştırmaya katılan bireylerin sosyal fiziki kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bağlamda sosyal fiziki kaygının farklılaşmamasının temel nedeni eğitim durumu yada medeni durumu ne olursa olsun temel anlamda sosyal fiziksel kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı söylene bilir.

Sonuç olarak ilgili alan yazın incelenerek elde edilen bulgular paralelinde tartışıldıktan sonra cinsiyet değişkeni açısından sosyal fizik kaygı düzeylerinin birçok araştırmacı tarafından incelenerek cinsiyet açısından farklılığa ilişkin bir söylemde bulunmuş olması elde edilen sonuçlar üzerinde konuşmayı rahatlatmaktadır. Fakat araştırma tasarımımız nedensel çıkarımlar yapmaya izin veren bir desen olmaması dolayısı ile kadın katılımcıların sosyal fiziki kaygı düzeylerinin yüksek olmasına ilişkin nedensel bir yorum yapmanın yanlış olacağı düşünülmektedir. Bu konudaki araştırmaların artırılarak daha sonra elde edilen bilgiler üzerinden konuşmanın daha doğru olacağı düşünülmektedir. Ancak kendi örneklemimiz üzerinde istatistiksel bir farklılık olduğu ve bu farklılığın deneysel tasarımlarla gelecek araştırmalarda çözümlenmeye çalışılması önerilebilir.

## **Teşekkür**

Antalya ili Elmalı ilçesinde bulunan ve araştırmamıza gönüllü olarak katılan tüm öğrencilerimize, araştırmamıza destek olan idareci, öğretmen ve ailelerimize teşekkürü bir borç biliriz.

## Kaynakça

- Alpar, R. (2010). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlilik*. Detay Yayıncılık.
- Asçı, F.H., Tüzün, M. and Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish University students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7, 362-367.
- Atalay, A.A. and Gençöz, T. (2008). Critical Factors of Social Physique Anxiety: Exercising and Body Image Satisfaction, *Behaviour Change*, Volume 25, Number 3: 178-188.
- Berry TR, Howe BL. (2004). Effects of health-based and appearance based exercise advertising on exercise attitudes, social physique anxiety and selfpresentations in an exercise setting. *Social Behavior and Personality*, 32: 1-12.
- Brewer, B. W., Diehl, N. S., Cornelius, A. E., Joshua, M. D. and Van Raalte, J. L. (2004). Exercising caution: Social physique anxiety and protective selfpresentational behavior. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7: 47- 55.
- Brunet, J. and Sabiston, C.M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory Perspective, *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 329-335.
- Calogero, R. M. (2004). A test of objectification theory: The effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*, 28: 16-21.
- Davis, C. (1992). Body image, dieting behaviours, and personality factors: a study of high-performance female athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Eklund, J. E., Svensson, C., & Astrom, A. (1996). VLSI implementation of a focal plane image processor-a realization of the near-sensor image processing concept. *IEEE Transactions on Very Large Scale Integration (VLSI) Systems*, 4(3), 322-335.
- Eklund, R.C., Crawford S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 431-448.
- Eklund, R.C., Kelley, B. and Wilson, P. (1997). The social physique anxiety scale: Men, women, and the effects of modifying item 2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 188-196.
- Finkenber, M.E., DiNucci, J.M., McCune, S.L., Chenette, T. and McCoy, P. (1998). Commitment to physical activity and anxiety about physique among collage women. *Perceptual and Motor Skills*, 87: 1393-1394.
- Fox, K.R. and Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation, *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 11(4): 408-430.
- Frederick C.M., Morrison C.S. (1996). Social physique anxiety: personality construct, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Motor Skills*. 82:963-972.
- Frederick C.M., Morrison C.S. (1996). Social physique anxiety: personality construct, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Motor Skills*. 82:963-972.
- Gökçe, H., Đlker A.G.E., Orhan, K. (2010). Fiziksel Aktivitenin Yetiskin Bireylerde Sosyal Fizik Kaygı Ve Serbest Zaman Doyumu Üzerine Etkisi, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Poster Bildiri, 10-12 Kasım, Antalya.
- Haase A.M., Prapevessis H., Owens R.G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comprasion of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 209-222.
- Hagger, M. S., Asçı, F. H., Lindwall, M., Hein, V., Mülazimoglu-Balli, Ö. Tarrant, M., Ruiz, Y. And Sell, V. (2007). "Cross-Cultural Validity and Measurement Invariance of the Social Physique Anxiety Scale in Five European Nations". *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, Dec;17(6):703-19.

- Hart, E. H., Leary, M. R. and Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94– 104.
- Hart, E. H., Leary, M. R. and Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94– 104.
- Hart, E. H., Leary, M. R. and Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94– 104.
- Hausenblas, H. A. and Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21: 33-47.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. and Van Raalte, J. L. (2004). Selfpresentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 3-18.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (19. bs). *Ankara: Nobel yayın dağıtım*.
- Koca, C., ve Aşçı, F.H. (2006). “An examination of self-presentational concern of Turkish adolescents: An example of physical education setting”. *Adolescence*, 41,161: 185-197.
- Kruisselbrink, D.L., Dodge, A.M., Swanburg, S.L. and MacLeod, A.L. (2004). Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety of males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 616–622.
- Lantz, C. D., and Hardy, C. J. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20: 83-94.
- Lantz, C. D., and Hardy, C. J. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20: 83-94.
- Lantz, C.D., Hardy, C.J. and Ainsworth, B.E. (1997). Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*, 20: 83–93.
- Martin, K.A. and Mack, D. (1996). Relationships between physical selfpresentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. *Journal Sport Exercise Psychology*, 18: 75-82.
- Motl, R. W. and Conroy, D. E. (2001). The Social Physique Anxiety Scale: Cross-validation, factorial invariance, and latent mean structure. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5: 81-95.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. ve Aşçı, H. (2006). “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri”nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences*, 17 (1): 11-19.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö. & Aşçı, F.H. (2004). Body related perception of exercisers and non-exercisers. 10. ICHBER-SD ICHPER – SD European Congress & The TSSA 8. International Sports Science Congress, Kemer. 17- 20 November, 80.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Kirazcı S., ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hosnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1): 9-16.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- Page, A. and Fox, K. R. (1997). Adolescent weight management and the physical self. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to wellbeing*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 229-256.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. And Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviours. *Journal of Adolescent Research*, 22: 78-101.
- Spink, K.S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity, *Perceptual and Motor Skills*, 74: 1075-1078.

ORIGINAL ARTICLE

---

- Taub, D. E., & Benson, R. A. (1992). Weight concerns, weight control techniques, and eating disorders among adolescent competitive swimmers: the effect of gender. *Sociology of Sport Journal*, 9(1), 76-86.
- Tenebaum, G. and Eklund C.R. (2007). Handbook of Sport Psychology, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, Canada: 539-540.
- Treasure, D.C., Lox, C.L. and Lawton, B.R. (1998). Determinants of physical activity in a sedentary, obese female population, *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 20(2), 218-224.
- Wininger, S. R. (2007). Self-Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of the Psychometric Properties of the Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 471-486.